# Séptimo Paso

*"Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos."*

YA que este Paso se centra tanto en la humildad, debemos hacer una pausa para considerar lo que es la humildad y lo que su práctica puede significar para nosotros.

En verdad, el tratar de adquirir cada vez más humildad es el principio fundamental de cada uno de los Doce Pasos de A.A. Porque sin tener un cierto grado de humildad, ningún alcohólico se puede mantener sobrio. Además, casi todos los A.A. han descubierto que, a menos que cultiven esta preciada cualidad en un grado mucho mayor de lo que se requiere sólo para mantener la sobriedad, tendrán escasas posibilidades de conocer la verdadera felicidad. Sin ella, no pueden llevar una vida de mucha utilidad, ni, en la adversidad, pueden contar con la fe suficiente para responder a cualquier emergencia.

La humildad, como palabra y como ideal, no lo ha pasado muy bien en nuestro mundo. No solamente se entiende mal la idea, sino que también la palabra suscita a menudo una gran aversión. Muchas personas ni siquiera tienen la menor comprensión de la humildad como manera de vivir. Mucho de lo que oímos decir a la gente en nuestra vida diaria, y una buena parte de lo que leemos, destaca el orgullo que siente el ser humano por sus propios logros.

Con gran inteligencia, los científicos han venido forzando a la naturaleza a que revele sus secretos. Los inmensos recur-

sos de los que ahora disponemos nos prometen una cantidad de bendiciones materiales tan grande que muchos han llegado a creer que nos encontramos en el umbral de una edad de oro, forjada por la mano del hombre. La pobreza desaparecerá, y habrá tal abundancia que todos disfrutaremos de toda la seguridad y todas las satisfacciones personales que deseemos. La teoría parece sostener que, una vez que queden satisfechos los instintos primordiales de todos los seres humanos, habrá muy poco motivo para pelearnos. El mundo entonces se volverá feliz y se verá libre para concentrarse en la cultura y el carácter. Sólo con su propia inteligencia y esfuerzos, la humanidad habrá forjado su destino.

Sin duda, ningún alcohólico y, desde luego, ningún miembro de A.A. quiere menospreciar los logros materiales. Ni discutimos con los muchos que todavía se aferran tan apasionadamente a la creencia de que la satisfacción de nuestros deseos naturales básicos es el objetivo primordial de la vida. Pero estamos *seguros* de que ninguna clase de gente de este mundo ha fracasado tan rotundamente al tratar de vivir conforme a esta fórmula como los alcohólicos. Hace miles de años que venimos exigiendo más de lo que nos corresponde de seguridad, de prestigio y de amor. Cuando parecía que teníamos éxito, bebíamos para tener sueños aun más grandiosos. Cuando nos sentíamos frustrados, aunque sólo fuera en parte, bebíamos para olvidar. Nunca había suficiente de lo que creíamos que queríamos.

En todos estos empeños, muchos de ellos bien intencionados, nuestro mayor impedimento había sido la falta de humildad. Nos faltaba la perspectiva suficiente para ver que la formación del carácter y los valores espirituales tenían que anteponerse a todo, y que las satisfacciones materiales no constituían el objetivo de la vida. De una manera muy característica, nos habíamos pasado de la raya confundiendo el fin con los medios. En vez de considerar la satisfacción de nuestros deseos materiales como el medio por el que podríamos vivir y funcionar como seres huma-

nos, la habíamos considerado como la meta y el objetivo final de la vida.

Es cierto que la mayoría de nosotros creíamos deseable tener un buen carácter, pero el buen carácter evidentemente era algo que se necesitaba para seguir en el empeño de satisfacer nuestros deseos. Con una apropiada muestra de honradez y moralidad, tendríamos una mayor probabilidad de conseguir lo que realmente queríamos. Pero siempre que teníamos que escoger entre el carácter y la comodidad, la formación del carácter se perdió en el polvo que levantábamos al perseguir lo que creíamos era la felicidad. Muy rara vez considerábamos la formación del carácter como algo deseable en sí mismo, algo por lo que nos gustaría esforzarnos, sin importar que se satisficieran o no nuestras necesidades instintivas. Nunca se nos ocurrió basar nuestras vidas cotidianas en la honradez, la tolerancia y el verdadero amor a Dios y a nuestros semejantes.

Esta falta de arraigo a cualquier valor permanente, esta incapacidad de ver el verdadero objetivo de nuestra vida, producía en nosotros otro mal efecto. Mientras siguiéramos convencidos de poder vivir contando exclusivamente con nuestras propias fuerzas y nuestra propia inteligencia, nos era imposible tener una fe operante en un Poder Superior. Y esto era cierto aun cuando creíamos que Dios existía. Podíamos tener sinceras creencias religiosas que resultaban infructuosas porque nosotros mismos seguíamos tratando de hacer el papel de Dios. Mientras insistiéramos en poner en primer lugar nuestra propia independencia, la verdadera dependencia de un Poder Superior era totalmente impensable. Nos faltaba el ingrediente básico de toda humildad, el deseo de conocer y hacer la voluntad de Dios.

Para nosotros, el proceso de alcanzar una nueva perspectiva fue increíblemente doloroso. Sólo tras repetidas humillaciones nos vimos forzados a aprender algo respecto a la humildad. Sólo al llegar al fin de un largo camino, marcado por sucesivas desgracias y humillaciones, y por la

arrolladora derrota final de nuestra confianza en nosotros mismos, empezamos a sentir la humildad como algo más que una condición de abyecta desesperación. A cada recién llegado a Alcohólicos Anónimos se le dice, y muy pronto llega a darse cuenta por sí mismo, que esta humilde admisión de impotencia ante el alcohol es su primer paso hacia la liberación de su dominio paralizador.

Es así como, por primera vez, vemos la necesidad de tener humildad. Pero esto no es sino un mero comienzo. La mayoría de nosotros tardamos mucho tiempo en librarnos completamente de nuestra aversión a la idea de ser humildes, en lograr tener una visión de la humildad como una conducta hacia la verdadera libertad del espíritu humano, en estar dispuestos a trabajar para conseguir la humildad como una cosa deseable en sí misma. No se puede dar una vuelta de 180 grados en un abrir y cerrar de ojos a toda una vida encaminada a satisfacer nuestros deseos egocéntricos. Al principio, la rebeldía pone trabas a cada paso que intentamos dar.

Cuando por fin admitimos sin reserva que somos impotentes ante el alcohol, es muy posible que demos un suspiro de alivio, diciendo, "Gracias a Dios, eso se acabó. Nunca tendré que volver a pasar por eso." Luego, y a menudo para nuestra gran consternación, llegamos a darnos cuenta de que sólo hemos atravesado la primera etapa del nuevo camino que andamos. Todavía espoleados por la pura necesidad, con desgana nos enfrentamos con aquellos graves defectos de carácter que originalmente nos convirtieron en bebedores problema, defectos que tenemos que intentar remediar para no volver a caer de nuevo en el alcoholismo. Queremos deshacernos de algunos de estos defectos, pero en algunos casos nos parece una tarea tan imposible que nos acobardamos ante ella. Y nos aferramos con una persistencia apasionada a otros defectos que perturban de igual manera nuestro equilibrio, porque todavía nos complacen mucho. ¿Cómo podemos armarnos de suficiente

resolución y buena voluntad como para deshacernos de obsesiones y deseos tan abrumadores?

Pero de nuevo nos vemos impulsados a seguir, debido a la conclusión inevitable que sacamos de la experiencia de A.A., de que la única alternativa a intentar perseverar con determinación en el programa es la de caer al borde del camino. En esta etapa de nuestro progreso nos vemos fuertemente presionados para hacer lo debido, obligados a elegir entre los sufrimientos de intentarlo y los seguros castigos de no hacerlo. Estos primeros pasos en el camino los damos a regañadientes, pero los damos. Es posible que todavía no tengamos la humildad en muy alta estima, como una deseable virtud personal, pero, no obstante, nos damos cuenta de que es una ayuda necesaria para sobrevivir.

Pero al haber mirado algunos de estos defectos honradamente y sin pestañear, después de haberlos discutido con otra persona y al haber llegado a estar dispuestos a que nos sean eliminados, nuestras ideas referentes a la humildad empiezan a cobrar un sentido más amplio. En este punto es muy probable que hayamos obtenido una liberación, al menos parcial, de nuestros defectos más devastadores. Disfrutamos de momentos en los que sentimos algo parecido a una auténtica tranquilidad de espíritu. Para aquellos de nosotros que hemos conocido únicamente la agitación, la depresión y la ansiedad—en otras palabras, para todos nosotros—esta recién encontrada tranquilidad es un don de inestimable valor. Algo verdaderamente nuevo se ha hecho parte integrante de nuestras vidas. Si antes la humildad había significado para nosotros la abyecta humillación, ahora empieza a significar el ingrediente nutritivo que nos puede deparar la serenidad.

Esta percepción perfeccionada de la humildad desencadena otro cambio revolucionario en nuestra perspectiva. Se nos empiezan a abrir los ojos a los inmensos valores que provienen directamente del doloroso desinflamiento del ego. Hasta este punto, nos hemos dedicado mayormente a

huir del dolor y de los problemas. Huíamos de ellos como quien huye de la peste. Jamás queríamos enfrentarnos a la realidad del sufrimiento. Nuestra solución siempre era la de valernos de la botella para escapar. La formación de carácter por medio del sufrimiento, puede que les sirviera a los santos, pero para nosotros no tenía ningún aliciente.

Entonces, en A.A., miramos alrededor nuestro y escuchamos. Y por todas partes veíamos los fracasos y los sufrimientos transformados por la humildad en bienes inapreciables. Oíamos contar historia tras historia de cómo la humildad había sacado fuerzas de la debilidad. En todo caso, el sufrimiento había sido el precio de entrada en una nueva vida. Pero este precio de entrada nos había comprado más de lo que esperábamos. Traía consigo cierto grado de humildad, la cual, pronto descubrimos, aliviaba el sufrimiento. Empezamos a temerle menos al sufrimiento y a desear la humildad más que nunca.

Durante este proceso de aprender más acerca de la humildad, el resultado más profundo era el cambio de nuestra actitud para con Dios. Y esto era cierto, ya fuéramos creyentes o no. Empezamos a abandonar la idea de que el Poder Superior fuera una especie de sustituto mediocre a quien recurrir únicamente en emergencias. La idea de que seguiríamos llevando nuestras propias vidas, con una ayudita de Dios de vez en cuando, empezaba a desaparecer. Muchos de los que nos habíamos considerado religiosos, nos dimos repentina cuenta de lo limitada que era esta actitud. Al negarnos a colocar a Dios en primer lugar, nos habíamos privado de Su ayuda. Pero ahora las palabras "Por mí mismo nada soy, el Padre hace las obras" empezaban a cobrar un significado muy prometedor.

Vimos que no siempre era necesario que fuéramos humillados y doblegados para alcanzar la humildad. El sufrimiento incesante no era la única forma de alcanzarla, nos podía llegar igualmente por estar bien dispuestos a buscarla. Ocurrió un viraje decisivo en nuestras vidas cuando nos

pusimos a conseguir la humildad como algo que realmente queríamos, y no como algo que *debíamos* tener. Marcó el momento en que pudimos empezar a ver todas las implicaciones del Séptimo Paso: "Humildemente Le pedimos que nos liberase de nuestros defectos."

Al prepararnos para dar el Séptimo Paso, puede que valga la pena volver a preguntarnos cuáles son nuestros objetivos más profundos. A cada uno de nosotros le gustaría vivir en paz consigo mismo y con sus semejantes. Nos gustaría que se nos diera la seguridad de que la gracia de Dios puede hacer por nosotros aquello que no podemos hacer por nosotros mismos. Hemos observado que los defectos de carácter que se originan en deseos indignos y miopes son los obstáculos que bloquean nuestro camino hacia estos objetivos. Ahora vemos con claridad que hemos impuesto exigencias poco razonables en nosotros mismos, en otras personas, y en Dios.

El principal activador de nuestros defectos ha sido el miedo egocéntrico—sobre todo el miedo de que perderíamos algo que ya poseíamos o que no conseguiríamos algo que exigíamos. Por vivir a base de exigencias insatisfechas, nos encontrábamos en un estado de constante perturbación y frustración. Por lo tanto, no nos sería posible alcanzar la paz hasta que no encontráramos la manera de reducir estas exigencias. La diferencia entre una exigencia y una sencilla petición está clara para cualquiera.

En el Séptimo Paso efectuamos el cambio de actitud que nos permite, guiados por la humildad, salir de nosotros mismos hacia los demás y hacia Dios. El Séptimo Paso pone todo su énfasis en la humildad. En realidad, nos dice que ahora debemos estar dispuestos a intentar conseguir, por medio de la humildad, la eliminación de nuestros defectos, al igual que hicimos cuando admitimos que éramos impotentes ante el alcohol y llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio. Si ese grado de humildad podía hacernos posible en-

contrar la gracia suficiente para desterrar tan mortal obsesión, entonces cabe esperar los mismos resultados respecto a cualquier problema que podamos tener.